

# 7 Alasan jangan ngeden, berbahaya!

(Terjemahan bebas dari berbagai sumber)

Sembelit? Rasanya hampir semua orang pernah mengalaminya. Ngeden (mengejan) saat buang air besar sepertinya hal sepele yang biasa dilakukan sehari-hari. Tetapi ternyata kebiasaan ini membawa bahaya bagi tubuh Anda, dari yang ringan hingga sangat membahayakan.

Tulisan ini berisi apa saja akibat yang ditimbulkan jika mengejan, mengapa tinja menjadi keras dan apa yang baik dilakukan saat sembelit. Berikut adalah 7 akibat yang menjadi alasan mengapa Anda jangan membiasakan diri mengejan saat BAB:

## 1. Fisura ani

Fisura ani adalah terjadinya robekan pada dinding usus bagian dalam ketika BAB dengan tinja yang keras atau berukuran besar dan juga pada saat diare BAB terus-menerus.

Yang dirasakan saat ini terjadi adalah anus terasa perih, ada darah dalam tinja, anus terasa gatal, terasa terbakar, atau ada cairan berbau busuk keluar dari anus. Kondisi ini dapat sembuh dengan sendirinya setelah beberapa hari, namun Anda perlu konsultasi ke dokter jika gejala dirasakan terus menerus dalam waktu lama dan ada darah yang cukup banyak keluar.

## 2. Wasir

Wasir terjadi ketika pembuluh darah vena di anus membesar dan secara bertahap membentuk benjolan. Wasir dapat terjadi selain karena mengejan terlalu keras, juga dapat disebabkan karena duduk terlalu lama, diare yang berkepanjangan, sedang hamil, atau berat badan yang naik tak terkendali. Kondisi ini membuat tidak nyaman karena mengganggu aktifitas Anda sehari-hari.

## 3. Prolaps Rektum

Rektum adalah bagian paling ujung dari usus besar, tempat menampung tinja. Dari situlah, tinja dikeluarkan melalui saluran anus. Prolaps rektum adalah turunnya rektum dari jaringan yang menyangganya. Kemudian rektum terdorong saat mengejan keras, hingga keluar dari tubuh melalui anus.



#### 4. Hernia atau turun berok

Hernia terjadi jika terdapat kombinasi dari adanya otot yang lemah dan mengalami tekanan. Dengan demikian, Hernia dapat terjadi saat Anda mengejan memberikan tekanan yang sangat kuat dan otot selangkangan Anda lemah. Saat itu, usus turun menonjol pada pangkal paha. Hernia selain dapat terjadi pada pangkal paha saat usus menonjol disana, juga dapat terjadi pada selangkangan luar, pada pusar, pada lambung bagian atas dan akibat sayatan operasi.

#### 5. Pingsan

Hilangnya kesadaran saat BAB dan mengejan terlalu keras disebut defecation syncope, kondisi pingsan dimana tubuh bereaksi terlalu kuat terhadap suatu stimulus. Ini terjadi saat ada stimulus yang membuat detak jantung dan tekanan darah drop turun, sehingga suplai darah ke otak berkurang dan mengakibatkan Anda pingsan. Hal ini dapat terjadi saat anda mengejan.

Menurut Anderbilt University Medical Center, hal ini jarang terjadi pada orang usia muda dan lebih dapat terjadi pada orang usia tua yang disertai menderita penyakit lain. Jika hal ini terjadi pada Anda, segera konsultasikan ke dokter. Dan terutama lihat keadaan toilet Anda, apakah ada kemungkinan kepala Anda juga membentur benda tajam disana.

#### 6. Serangan jantung

Ini sangat berbahaya, bahkan dapat membahayakan nyawa. Anda pernah mendengar bahwa Elvis Presley meninggal dalam toilet nya? Ya benar, sang raja mengalami serangan jantung ketika BAB.

Bagi Anda yang mempunyai penyakit jantung, seperti gagal jantung atau jantung coroner, mengejan terlalu kuat, sangat berbahaya. Penderita penyakit jantung pada intinya tidak boleh terlalu lelah. Saat Anda mengejan, tanpa sadar tubuh Anda kelelahan. Anda dapat mengalami nyeri dada dan sesak napas.

Selain itu, serangan jantung juga dapat terjadi saat Anda memiliki bisul atau plak, yang oleh karena tekanan mengejan yang kuat, dapat pecah dan pecahannya mengikuti aliran darah ke mana-mana. Saat melalui saluran yang sempit, dapat menyumbat dan jika itu terjadi pada pembuluh darah menuju jantung, akan terjadi serangan jantung yang berbahaya.

#### 7. Rahim turun

Khusus wanita, rahim bisa turun saat proses melahirkan secara normal yang sulit dan terjadi berulang, dipicu juga oleh usia, melemahnya otot panggul, kelebihan berat badan, sering ngangkat beban berat, hingga mengejan kuat saat BAB. Saat ini terjadi, Anda dapat berkonsultasi ke dokter dan dokter akan melakukan tindakan yang diperlukan.



Mengapa tinja menjadi keras dan sembelit terjadi? Apa yang harus dilakukan? Tinja yang mengeras didalam rektum dan menjadi sulit dikeluarkan, dapat terjadi saat:

1. Anda kurang mengkonsumsi serat. Wanita yang berusia antara 19 sampai 30 tahun, memerlukan serat 28 gram / hari. Sedangkan untuk wanita berusia 31-50 tahun, kebutuhan serat menjadi 25 gram / hari.

Ada 2 macam serat, yaitu serat larut dan serat tidak larut. Serat larut, bermanfaat untuk menurunkan kolesterol jahat, terdapat dalam Oats, legume atau biji-bijian berbentuk pipih, kacang merah, jeruk, apel, wortel. Sedangkan untuk membantu system pencernaan, membentuk tinja lunak dan bervolume sehingga terjadi lancarnya BAB, diperlukan serat tidak larut yang terdapat pada gandum, kacang-kacangan, kentang dan bunga kol putih.

Hindari junk food, makanan cepat saji, makanan proses, snack-snack yang tinggi minyak rendah serat.

2. Anda kurang cukup minum. Banyak mengkonsumsi serat tanpa minum yang cukup, akan mengakibatkan perut bergas, kembung, diare, dan sembelit. Kekurangan air akan mengakibatkan tinja menjadi keras dan sulit didorong keluar.

3. Anda kurang bergerak. Bergerak atau berjalan kali, akan membantu system pencernaan menggerakna ototnya dan ini menghindarkan Anda dari sembelit.

4. Anda mengkonsumsi obat-obatan yang dapat memicu sembelit, seperti obat darah tinggi, depresan.

5. Anda menderita penyakit tiroid, kram usus besar atau autoimun yang mana konsumsi gluten menyebabkan kerusakan pada usus kecil. Sebanyak 1% orang di dunia memiliki autoimun ini dan tidak dapat mengkonsumsi gluten. Gluten adalah protein yang terdapat di dalam gandum, cereal rye, barley dan sejenisnya.

6. Pada saat perut anda terasa tidak enak, karena pencernaan Anda menggiling makanan lebih lambat dari seharusnya, Anda juga dapat melakukan pijatan pada area perut Anda dan tinja akan terbentuk lebih cepat dan tidak keras menumpuk.

7. Minum Mireral Oil, atau dapat juga Minyak Zaitun atau minyak dari legume (atau flaxseed) yang akan membantu melumasi dan mmebuat tinja lebih mudah dikeluarkan.

8. Anda sering menahan keinginan BAB dan menunda BAB sehingga tinja menjadi keras dan sulit didorong keluar. Jangan menahan keinginan BAB, jangan malas BAB. Sampah didalam perut perlu dibuang setiap hari.



Product Yogurt Heavenly Blush dibuat dari susu segar yang difermentasi menggunakan Bakteri Asam Laktat generasi terbaru yang pada akhir fermentasi menghasilkan yogurt yang rasanya tidak terlalu asam, sehingga tidak perlu ditambahkan banyak gula.

Heavenly Blush Greek yogurt, lebih tinggi kandungan proteinnya, baik untuk mengganjal lapar.

Heavenly Blush Tummy yogurt, adalah yogurt tinggi serat buah dan sayur untuk membantu BAB agar teratur.

Heavenly Blush Yoguruto baik dikonsumsi setiap hari karena lengkap nutrisinya, less sugar, low fat, tinggi kalsium dan mengandung serat prebiotic sebagai makanan untuk bakteri baik yang di dalam Gut.



## 3R Heavenly Gut Care System



Reduce • Rebalance • Remove